



Becht 2020

© 2020 Lola Milne

Oorspronkelijke titel: *Take one tin: 80 delicious meals from the storecupboard*

Oorspronkelijke uitgever: Kyle Books, een imprint van Kyle Cathie Ltd, Londen

Vormgeving: Louise Leffler

Fotografie: Lizzie Mayson

Illustraties: We are Out of Office

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2020 Uitgeverij Becht, Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Becht maakt deel uit van de Gottmer

Uitgevers Groep BV

Vertaling: Renate Hagenouw

Zetwerk: Studio Swanink, Haarlem

ISBN 978 90 230 1669 4

NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

becht-boeken.nl

INHOUD

Inleiding 6

Peulvruchten 10

Tomaten & andere groenten 44

Vis 76

Fruit & zoet 112

Bijgerechten 144

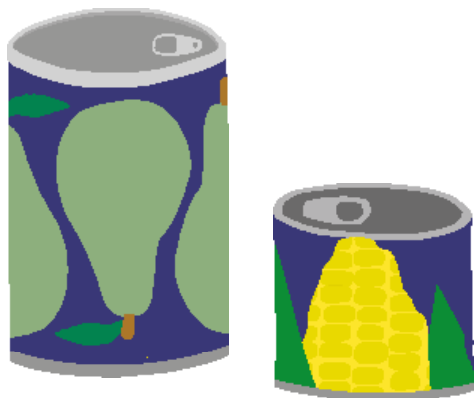
Register 158

Dankwoord 160

INLEIDING

De voorraadkast is voor mij iets magisch. Ik duik er altijd even in – om te zien wat ik ga koken of om een gerecht verder aan te kleden. Ik stuit dan altijd wel op een paar blikken. Deze voedzame, veelzijdige en lang houdbare voorraadkastfavorieten krijgen in dit boek nu eens de hoofdrol!

Iedereen heeft wel een blik tomaten of tonijn in de voorraadkast staan. Ingeblikt voedsel is universeel, betaalbaar en toegankelijk. In elk recept in dit boek staat voedsel uit blik centraal: van zwarte bonen tot sardines of peren. Al deze ingrediënten kunnen het startpunt zijn voor een gemakkelijke, heerlijke maaltijd. Ingeblikt voedsel hoeft niet saai te zijn; ik hoop je juist te kunnen laten zien hoe je nieuwe en verrassende gerechten creëert op basis van ingrediënten uit blik die je al kent. Ook laat ik je kennismaken met een paar minder bekende varianten, die het waard zijn om aan je voorraadkast toe te voegen.



Dit boek is voor iedereen die een beetje sjeu in zijn of haar doordeweekse maaltijden wil brengen, op zoek is naar nieuwe invalshoeken voor bekende basisingrediënten of graag een paar nieuwe ingrediënten wil leren kennen. Of je nu graag een voedzaam ontbijtje wilt maken of een heerlijk zoet dessert, je vindt hier perfecte recepten die (bijna) helemaal draaien rond het gemak van voedsel uit blik.

Het merendeel van de overige ingrediënten komt eveneens uit je voorraadkast. Dat betekent dat je de recepten kunt maken zonder een ellenlange boodschappenlijst; veel recepten in dit boek bevatten tien ingrediënten of minder. De producten uit de voorraadkast worden aangevuld met verse ingrediënten die je in vrijwel elke supermarkt kunt vinden.

Je zult merken dat er geen vlees wordt gebruikt in dit boek. Ik ben geen vegetariër, maar ik zie wel het belang van minder vlees eten, om zowel milieu- als gezondheidsredenen. Bovendien vind ik het superleuk om creatief te zijn met groenten, peulvruchten en vis, in plaats van het vlees als hoofdrolspeler te zien. Natuurlijk kun je aan veel gerechten in dit boek wel vlees toevoegen, maar ik denk niet dat je het zult missen. Hopelijk zal je dat beamen!

De hoofdstukken zijn ingedeeld in groepen voedingsmiddelen die in blik verkrijgbaar zijn. We beginnen met de bekendste, en mijn favoriete, categorie: peulvruchten. Daarna komen tomaten en andere groenten aan bod, aangezien die in talloze gerechten een belangrijke rol spelen. We gaan vervolgens verder met vis, en ik denk dat je verrast zult zijn hoeveel verrukkelijke, betaalbare gerechten je daarmee kunt maken. Het hoofdstuk over fruit en zoetigheid uit blik is sterk geïnspireerd op de zomers die ik doorbracht in de moestuin van mijn ouders; ik hielp mee de bessen, peren en perziken te oogsten zodat zij ze konden koken en inmaken. Dit hoofdstuk toont welk verbazingwekkend aanbod aan blikfruit je het hele jaar door kunt krijgen, en welke gerechten je daarmee kunt maken – evenals met andere producten uit de voorraadkast, zoals kokosmelk. Het laatste hoofdstuk voorziet je van een aantal heerlijke bijgerechten, allemaal heel simpel maar steeds een welkome aanvulling.



Tot slot een paar praktische tips: de oven-temperaturen zijn voor heteluchtovens; heb je een gewone oven, tel dan 20 °C bij de aangegeven temperaturen op. Sommige recepten vragen om – of hebben baat bij – een staafmixer of een elektrische mixer; beide zijn ideale, betaalbare hulpstukken in je keuken.

Ik hoop dat dit boek je helpt in te zien hoe toegankelijk, gemakkelijk en leuk koken kan zijn en dat je daar niet uitsluitend verse of dure ingrediënten voor nodig hebt, maar dat voedsel uit blik fantastische gerechten kan opleveren.



PEUL- VRUCHTEN





LINZENKOEKJES

Deze zijn perfect voor een luie weekendbrunch; probeer ze met een gebakken ei. Je kunt de rode biet vervangen door pastinaak of wortel (of vrijwel elke wortelgroente).

VOOR 2 PERSONEN (6-8 KOEKJES)

1 blik (400 g) (groene) linzen, afgespoeld en uitgelekt

- 70 g bloem
- 1 ei, losgeklopt
- 3 el gesnipperde bieslook
- 1 tl karwijzaad
- 1½ tl paprikapoeder
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 200 g rauwe rode biet, geschild en grof geraspt
- 1-2 el neutrale olie (zoals zonnebloemolie)
- zout en versgemalen zwarte peper

VOOR ERBIJ

- 1 tl harissa
- 2 el yoghurt

Meng de linzen, bloem, het ei, de bieslook, karwijzaadjes, paprikapoeder, knoflook en biet en breng op smaak met zout en peper.

Verhit de olie in een grote koekenpan op matig vuur. Neem voor elk linzenkoekje een volle eetlepel van het mengsel, druk ietsje plat en bak de koekjes goudbruin (ca. 4 minuten per kant). Zet het vuur laag als ze erg snel verkleuren.

Klop intussen de harissa door de yoghurt.

Serveer de koekjes met een flinke eetlepel harissayoghurt.



GEROOSTERDE COURGETTE MET CANNELLINIDIP

Deze dip lijkt op hummus en is erg lekker als je hem, warm of koud, eet bij zacht platbrood of rauwkost. Za'atar is magisch – bestrooi er ook eens je gebakken vis, geroosterde groenten en/of salades mee.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 courgettes, in dikke plakjes
- 4 el olijfolie, plus extra voor het besprenkelen
- sap van ½ citroen
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 el tahin
- 1 blik (400 g) cannellini bonen, afgespoeld en uitgelekt**
- 1 tl za'atar (specerijenmengsel)
- zout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Verdeel de plakjes courgette over twee bakplaten, besprenkel ze met de helft van de olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Schuif de platen in de oven en bak de courgettes in 20-25 minuten goudbruin en zacht. De onderkant van de plakjes lijkt vaak veel sneller bruin te worden, dus controleer na 10-15 minuten en keer ze zo nodig.

Pureer met een staafmixer twee derde van de geroosterde courgettes met de rest van de olijfolie, het citroensap, de knoflook, tahin en cannellini bonen tot een glad geheel. Breng op smaak met zout en peper. Doe de dip in een kom en leg de resterende plakjes courgette erop. Bestrooi met de za'atar en besprenkel met de extra olijfolie.





NOEDELS MET BAMBOE-SCHEUTEN & AUBERGINE

Een heerlijk romig, pikant en troostrijk gerecht. De textuur van de gebakken aubergine is van ware schoonheid: boterig zacht en zijdeachtig. In dit recept wordt deze textuur aangevuld met de knapperigheid van bamboescheuten.

VOOR 2 PERSONEN

VOOR DE SATÉSAUS

- 2 el pindakaas met stukjes noot
- 1-2 el Chinese chiliolie*
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el lichte sojasaus
- ca. 1½ el geraspte (geschilde) gemberwortel
- 1 el rijstazijn

VOOR DE NOEDELS

- 100 g platte rijstnoedels
- 2 el neutrale olie (zoals zonnebloemolie)
- 1 aubergine, in stukjes van 2,5 cm
- 1 blik (225 g) bamboescheuten, uitgelekt en grof gesneden**
- 3 lente-uien, in ringen, witte en groene delen apart

Meng alle ingrediënten voor de saus samen met 150 milliliter warm water. Zet apart.

Kook de noedels 3 minuten of volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af en spoel ze na onder koud water. Zet eveneens apart.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan op matig tot hoog vuur. Voeg de stukjes aubergine toe en bak ze, onder regelmatig roeren, tot ze zacht en goudbruin zijn (5-10 minuten). Voeg de bamboescheuten en het wit van de lente-uien toe en bak alles nog 2 minuten. Doe de noedels en satésaus erbij en schep alles goed om.

Schep in een bergje op de borden en bestrooi met het groen van de lente-uien.

***Tip: Chinese chiliolie is verkrijgbaar bij de toko.**



LINZEN-RAGÙ MET TOMAAT & AUBERGINE

In mijn jeugd maakte mijn lieve tante Sophie vaak een grote pan linzen in tomatensaus als we langskwamen. Deze versie is een knipooeg naar de traditionele Italiaanse ragù. Ik heb aubergine toegevoegd in plaats van vlees en serveer de saus graag bij zachte polenta en geblancheerde bladgroenten.

VOOR 6 PERSONEN

- 6 el olijfolie
- 2 uien, fijngehakt
- 2 aubergines, in blokjes van 2,5 cm
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- ½ tl venkelzaad
- 2 laurierblaadjes
- chilivlokken
- 200 ml rode wijn
- 2 blikken (à 400 g) beluga-linzen ('kaviaarlinzen'), afgespoeld en uitgelekt**
- 2 blikken (à 400 g) tomatenblokjes**
- zout en versgemalen zwarte peper

Verhit 2 eetlepels van de olie in een grote koekenpan. Voeg de uien toe en laat ze op laag vuur in 10-15 minuten zacht worden. Verhit intussen in een andere koekenpan de rest van de olie, voeg de blokjes aubergine en een snuf zout toe en bak ze 5-10 minuten op hoog vuur; roer regelmatig, tot de aubergines goudbruin zijn. Zet apart.

Voeg als de uien zacht en bruine kleur zijn de knoflook, venkelzaadjes, laurier en een snuf chilivlokken toe. Bak alles nog 2-3 minuten en schenk de wijn erbij. Breng aan de kook en laat de saus met een derde inkoken (dit duurt niet langer dan 5 minuten). Voeg tot slot de linzen, tomatenblokjes en gebakken aubergineblokjes toe. Breng op smaak met zout en peper, zet het vuur lager en laat de saus 15-20 minuten koken, tot hij weer wat ingedikt is en de aubergine boterzacht is.

Vis vlak voor het serveren de laurierblaadjes eruit. Deze ragù is geweldig bij zachte polenta, pasta of gewoon bij een stuk brood.



VIS



VIETNAMESE KRABKOEKJES

Deze zijn geïnspireerd op een Vietnamees gerecht waarbij de vis is gemarineerd in veel kurkuma, gember en knoflook, vervolgens in de pan gebakken en tot slot geserveerd met de klassieke Vietnamese dipsaus *nuoc cham*. Ik heb deze smaken een nieuwe bestemming gegeven in de vorm van knapperige krabkoeekjes.

VOOR 2 PERSONEN

VOOR DE KRABKOEKJES

2 blikjes (à 170 g) fijn krabvlees, uitgelekt

ca. 1½ el geraspte (geschilde) gemberwortel

1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

15 g dille, fijngehakt

1 tl gemalen kurkuma

2 sjalotten, fijngehakt

10 el paneermeel

2 eieren, losgeklopt

1 el neutrale olie (zoals zonnebloemolie)

VOOR DE DRESSING

4 tl vissaus

sap van 1 limoen

4 tl bruine basterdsuiker

1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

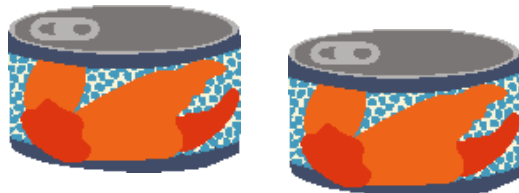
Meng voor de krabkoeekjes de krab, gember, chilipeper, knoflook, dille, kurkuma, sjalotten, 4 eetlepels van het paneermeel en de helft van de geklopte eieren in een kom. Vorm hiervan 8 koeekjes en laat ze ten minste 20 minuten opstijven in de koelkast.

Klop voor de saus alle ingrediënten met 2 eetlepels water. Proef of zuur, zoet en zout met elkaar in balans zijn en pas zo nodig aan.

Haal vlak voor het bakken elk koeekje door de rest van het geklopte ei en dan door de rest van het paneermeel, zodat ze ermee bedekt worden.

Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur. Bak de viskoeekjes 4 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn. Serveer met de saus: besprenkel de koeekjes ermee of doop ze erin.

Tip: Stop eens een krabkoeekje in een slablad met wat fijngesneden komkommer en besprenkel met de dressing.



NIÇOISE VAN GEROOSTERDE AARDAPPEL & TONIJN

Een klassieke salade niçoise bevat tomaten, ansjovis, olijven en olijfolie, en de overige toevoegingen zijn afhankelijk van de grillen van de kok. Dit is mijn perfecte niçoise.

VOOR 4 PERSONEN

700 g nieuwe aardappeltjes, grote gehalveerd

6 el olijfolie

200 g fijne sperziebonen, gehalveerd

2 el kappertjes, uitgelekt

6 ansjovisfilets uit blik, uitgelekt en fijngehakt

1 el dijnosterd

1 teen knoflook, fijngehakt

2 el wittewijnazijn

2 kropjes romainesla, blaadjes losgehaald, grote bladeren in repen

2 blikjes (à 160 g) tonijn op olijfolie, uitgelekt en met een vork in vlokken getrokken

handvol basilicumblaadjes, dungsnipperd

3 el gesnipperde bieslook

zout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schep op een bakplaat of in een bakblik de aardappeltjes om met 2 eetlepels van de olie en een scheutje water. Breng op smaak met zout en peper en bak de aardappeltjes 30-40 minuten, of tot ze goudbruin en zacht zijn.

Kook intussen de bonen circa 5 minuten, tot ze net zacht zijn; giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan. Klop voor de dressing de kappertjes, ansjovisfilets, mosterd, knoflook, azijn, de rest van de olijfolie en wat zout en peper door elkaar.

Meng de warme aardappeltjes door de dressing en schep ze in een serveerschaal. Meng met de slablaadjes, sperziebonen en tonijn en strooi de kruiden erover.

Serveer meteen, voordat de sla slap wordt. Dit gerecht is ook ideaal om als lunch mee naar je werk te nemen: bewaar de sla dan apart tot je de salade gaat eten.



MAKREELTACO'S

Mijn citrusachtige salsa en pikante zure room zijn beste vriendjes van de gerookte makreel. Deze taco's zijn leuk en gemakkelijk te maken, perfect om te delen met vrienden en lekker met een koud biertje.

VOOR 4 PERSONEN

½ kleine rodekool, geschaafd

1 tl fijn zout

2 rijpe avocado's, geschild, pit verwijderd en in plakken

8 kleine maistortilla's

3 blikjes (à 110-125 g) gerookte makreel op olie, uitgelekt en met een vork in grote vlokken getrokken

versgemalen zwarte peper

VOOR DE SALSA

4 tomaten, zaad verwijderd en grof gehakt

1 kleine rode ui, fijngehakt

grote bos koriander, grof gehakt

sap van 2 limoenen

VOOR DE PIKANTE ZURE ROOM

8 el zure room

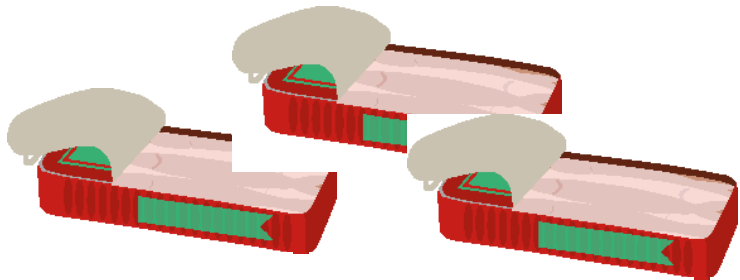
2 el pittige chilisaus (of meer als je van pikant houdt)

Doe de kool in een vergiet en strooi het zout erover. Wrijf de kool er geheel mee in en laat 20 minuten in de gootsteen staan om uit te lekken.

Doe voor de salsa de tomaten in een kom en schep de ui, koriander en de helft van het limoensap erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Zet apart. Roer in een andere kom de zure room met de chilisaus door elkaar, voor je pikante zure room. Schep de avocado om met de rest van het limoensap.

Druk een eventueel teveel aan vocht uit de kool en doe de kool in een schone kom.

Verhit een grote grillpan of koekenpan en verwarm hierin de tortilla's circa 30 seconden per kant, tot ze warm zijn en bruine vlekjes hebben. Zet de stapel warme tortilla's op tafel met daarnaast de kommen met pikante zure room, salsa, kool, avocado en makreel. Maak daarmee laagjes op je tortilla en rol op.



PEER-YOGHURT-PANNENKOEKJES

Deze heerlijk luchtige pannenkoekjes vormen een geweldig ontbijt. Ik voeg vaak ook nog bevroren frambozen of bramen toe aan de peren en besprenkel alles lekker royaal met ahornsiroop.

VOOR 4 PERSONEN (CA. 12 PANNENKOEKJES)

320 ml yoghurt, plus extra voor erbij

2 eieren

200 g bloem

1 tl baking soda

kaneel

1 tl suiker

1 blik (415 g) peren op sap, in plakjes, sap bewaard

sap van 1 citroen

nootmuskaat

1 el boter, plus extra voor het bakken

zout

Roer voor de pannenkoekjes de yoghurt en eieren in een schenkan door elkaar. Voeg de bloem, baking soda, een snuf kaneel, een snuf zout en de helft van de suiker toe en kloep goed zodat je een glad beslag krijgt.

Doe de peren en het bewaarde sap in een steelpan en voeg het citroensap, de rest van de suiker en een snuf nootmuskaat toe. Breng aan de kook en laat circa 5 minuten doorkoken, tot de peren zacht zijn en het vocht grotendeels verdampt is. Roer de boter erdoor en zet apart.

Smelt een beetje boter in een grote koekenpan op matig vuur en giet voor elk pannenkoekje een volle eetlepel van het beslag in de pan. Bak ze 2-3 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn; dit moet je waarschijnlijk in porties doen.

Verdeel de pannenkoekjes over vier borden en schep daarop een topping van perencompote en een beetje extra yoghurt, als je wilt.





KOEKREPEN MET VIJGEN & WALNOTEN

Dit is een soort hobbelige chocoladekoek, ook wel rocky road geheten, vol lekkers. De traditionele, kleverige marshmallows zijn in dit recept vervangen door vijgen uit blik. Deze zijn zoet en sappig en gaan perfect samen met de rijke, pure chocolade en de amandelachtige crunch van de amaretti.

VOOR 10 REPEN

170 g lichtgezouten boter, in blokjes

335 g pure chocolade, in blokjes

4 el golden syrup (of honing, als je die niet kunt vinden)

120 g walnoten, geroosterd en grof gehakt

120 g amarettikoekjes, in kleine stukjes gebroken (digestive-biscuitjes, speculaasjes of haverkoekjes mogen ook)

1 blik (425 g) vijgen op siroop, uitgelekt en gehakt

Bekleed een vierkant bakblik (of een brownievorm als je die hebt) van 20 x 20 centimeter met bakpapier.

Smelt in een steelpan langzaam de boter, chocolade en golden syrup. Spatel dan het merendeel van de walnoten, koekjes en vijgen erdoor. Doe dit beslag in het blik, strijk gelijkmatig uit en leg de overige ingrediënten erop. Laat in de koelkast in minimaal 2-3 uur stevig worden voor je de koek in 10 repen snijdt.

Tip: Als je geen vijgen kunt vinden, kun je ook pruimen op siroop gebruiken.



TROPISCHE PAVLOVA

Dit indrukwekkende dessert is, met een beetje tijd en aandacht, niet al te ingewikkeld om te bereiden. Ik maak het graag een dag van tevoren en laat het in de oven een nacht afkoelen, klaar om de volgende dag verder aan te kleden. Als meringues nieuw voor je zijn, moet je dit recept zéker eens proberen.

VOOR 6-8 PERSONEN

5 eiwitten (heel voorzichtig gesplitst, zodat er geen spatje eidooier in zit)

325 g fijne kristalsuiker

1½ tl maizena

1½ tl wittewijnazijn

geraspte schil van 2 biologische limoenen en sap van 1

1 blik (410-425 g) perzikschijven, uitgelekt

1 blik (425 g) mangoschijven, uitgelekt

250 ml slagroom

200 ml Griekse yoghurt

pulp van 4 passievruchten

zout

Tips:

Plet kardemomzaden en voeg ze toe aan het perzik-mangomengsel.

Bewaar alle eidooiers in de koelkast voor een extra lekkere omelet of roerei voor het weekendontbijt.

Verwarm de oven voor tot 100 °C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Teken een cirkel van 22 centimeter doorsnee op het papier met behulp van een bord; keer het papier dan om, zodat de lijn aan de onderkant ligt.

Klop in een grote kom de eiwitten plus een snuf zout met een elektrische mixer op gemiddelde snelheid tot zich pieken beginnen te vormen. Klop geleidelijk de suiker erdoor, met 1 eetlepel per keer; voeg pas nieuwe toe als de voorgaande opgenomen is. Ga verder met kloppen tot het mengsel stijf en glanzend is en er bijna geen korrel meer te zien is. Klop de maizena en azijn door elkaar en spatel dit mengsel door de meringue tot het nét opgenomen is.

Schep het meringuemengsel op de bakplaat en strijk uit tot een grote cirkel; maak de zijanten iets dikker zodat deze hoger worden dan het midden. Zet in de oven en bak 1 uur. Zet dan de oven uit en laat de pavlova binnenin volledig afkoelen.

Doe intussen de geraspte schil en het sap van de limoen in een kom met de perzik- en mangoschijven en een snuf zout.

Klop vlak voor het opdienen de slagroom tot zachte pieken, spatel de yoghurt erdoor en schep voorzichtig op de afgekoelde pavlova. Versier met het perzikmengsel en de passievruchtenpulp. Serveer meteen.

